

Octobre 2026



Le Copain du Jour

Journal du Réseau Santé de la Glâne
Foyer Sainte-Marguerite de Vuisternens-dvt-Romont / UVP

Sommaire

Lunaison	2
Saint du mois	3
Bienvenue.....	6
Bon vent à	7
Activités	8
Descriptifs des activités	11
Informations.....	22
A agender	25
Le mot de l'aumônerie	26
Raconte-moi ton histoire	29
L'invité du mois	33
Regard en arrière	35
Un dernier adieu à	37
Un brin d'humour	38
Un brin d'esprit	39
Événement culturel	40
Chantons en chœur	42
Le coin des patoisants	43
Jeux.....	47
Résultat du mot caché	48
Le mot caché	51
Anniversaires.....	52
L'équipe de rédaction	53
Sources	54

Lunaison

Dernier quartier le 3 à 15h25, chaleur

Nouvelle lune le 10 à 17h50, beau

Premier quartier le 18 à 18h13, gelée à glace

Pleine lune le 26 à 5h12, sombre

Du 1^{er} au 31 octobre les jours décroissent de 96 minutes.

Octobre tire son nom de ce qu'en comptant du mois de mars, il était le huitième mois de l'année martiale.



Saint du mois



Sainte Thérèse d'Avila
Le 15 octobre

Née dans une noble famille d'Avila en Castille, elle entre à 20 ans au Carmel. Elle se rend compte que les pratiques religieuses de cet Ordre se sont dégradées et elle veut le réformer pour le faire revenir à la Règle primitive, malgré bien des résistances. Elle fonde de nombreux couvents en Espagne. Elle vit des expériences mystiques très fortes et rencontre saint Jean de la Croix, lui-même mystique. Elle nous a laissé des écrits de haute spiritualité, en particulier « Le château intérieur de l'âme » qui est une extraordinaire méthode de prière et d'oraison qui la range parmi les meilleurs guides de l'oraison contemplative. Paul VI la proclame Docteur de l'Église en 1970.

Teresa de Ahumada, née à Avila (Espagne), eut une éducation et une vie mondaine avant de lire les auteurs spirituels franciscains qui lui apprirent la méditation et la prière. Elle entra à vingt ans au carmel de sa ville natale, et combattit sa résistance à l'appel de Dieu. "A trente-neuf ans, pendant le Carême 1554, Thérèse atteint le sommet de cette lutte contre ses propres faiblesses". Puis son évolution intérieure "la porta vers l'idée de

réformer l'ordre carmélitain. Soutenue par son évêque, elle fonda en 1562 à Avila le premier carmel réformé", suivi par dix-sept nouvelles fondations. "Sa rencontre avec saint Jean de la Croix, qui avait établi en 1568 près d'Avila le premier couvent de carmes déchaux, fut fondamentale. Thérèse d'Avila, qui mourut en 1582, fut béatifiée par Paul V en 1614 et canonisée en 1622 par Grégoire XV. Paul VI lui attribua en 1970 le titre de Docteur de l'Église. Puis Benoît XVI a rappelé que la sainte espagnole, "sans avoir reçu une formation académique, sut toujours tirer bénéfice des enseignements théologiques, littéraires et spirituels de ses maîtres. Elle écrivit son autobiographie intitulée « Le livre des miséricordes du Seigneur", écrit pour "soumettre son âme au discernement » de son confesseur saint Jean d'Avila. Elle écrivit ensuite Le chemin de la perfection à l'attention de ses religieuses, mais "l'œuvre mystique majeure de sainte Thérèse fut son Château intérieur de 1577, un écrit de la maturité" dans lequel elle décrit le cheminement vers la sainteté. Le livre des fondations sera réservé à l'action réformatrice de son ordre. Évoquant alors la spiritualité thérésienne, le Saint-Père en a souligné "les vertus évangéliques qui sont à la base de la vie chrétienne..., en harmonie avec les personnages bibliques et à l'écoute de la Parole". Thérèse d'Avila affirmait le caractère essentiel de la prière, "enseignant aux lecteurs de ses œuvres à prier avec elle". L'importance de l'humanité du Christ était un autre sujet de prédilection de la sainte, d'où la place qu'elle réservait "à la méditation de la Passion et à l'Eucharistie, présence du Christ dans l'Église, fondement de la vie du croyant et cœur de la liturgie". Son amour total pour l'Église, a rappelé Benoît XVI, allait de pair avec son affirmation de "la perfection comme aspiration et finalité de toute vie chrétienne... Sainte Thérèse d'Avila est un maître de vie chrétienne pour les fidèles de tout temps. Dans une société souvent pauvre de spiritualité, elle nous apprend à être des témoins constants de Dieu, de sa

présence et de son action. Son exemple de contemplative active doit nous pousser à consacrer chaque jour du temps pour la prière. Il ne s'agit pas de temps perdu mais un moment d'ouverture sur le chemin qui conduit à la vie, un moment pour apprendre de Dieu ce qu'est un amour ardent pour lui et son Église, ce qu'est la charité réelle à offrir à nos frères".

Bienvenue

Nous avons le plaisir d'accueillir :

Au Home de Billens

Monsieur Ulrich Reuteler de Promasens
Madame Suzanne Pache de Lussy
Madame Geneviève Héritier de Villaz-St-Pierre
Monsieur Henri Jeannin de Romont

A Billens à l'unité de Séjour Evaluation Orientation (SEO)

Monsieur Bernard Dagon de Siviriez
Madame Josiane Mauron d'Ependes
Madame Rosemarie Nussbaumer de Givisiez
Madame Marianne Jaquier de Siviriez

Au Foyer de Siviriez

Monsieur Roger Savary d'Ursy
Madame Anne-Marie Prélaz de Rue



Nous leur souhaitons la cordiale bienvenue dans la maison.
Nous nous réjouissons de faire leur connaissance dans les jours
à venir.

L'équipe d'animation

Bon vent à

Monsieur Marcel Curty ayant passé un court séjour à l'unité de soins Séjours Evaluation Orientation (SEO).

Madame Jeanne Monney ayant passé un court séjour à l'unité de soins Séjours Evaluation Orientation (SEO).

Madame Eliane Sulmoni ayant passé un court séjour au Home de Billens.

Monsieur Gilbert Marassio ayant passé un court séjour à l'unité de soins Séjours Evaluation Orientation (SEO).

Monsieur Alain Blanc ayant passé un court séjour à l'unité de soins Séjours Evaluation Orientation (SEO).

Madame Daisy Vallélian ayant passé un court séjour à l'unité de soins Séjours Evaluation Orientation (SEO).

Madame Annelaure Sudan ayant passé un court séjour à l'unité de soins Séjours Evaluation Orientation (SEO).

Madame Claudine Bongard ayant passé un court séjour à l'unité de soins Séjours Evaluation Orientation (SEO).



Activités

Jeudi 1^{er} octobre	Distribution d'une rose dans le cadre de la journée internationale de la personne âgée
Vendredi 2 octobre	Loto et collation <i>(Au rez-de-chaussée)</i>
Dimanche 4 octobre	Morat-Fribourg <i>(À Courtepin)</i>
Lundi 5 octobre	Goûter musical <i>(À l'unité)</i>
Mardi 6 octobre	Préparation de légumes <i>(À l'unité)</i>
Mercredi 7 octobre	Repas convivial – raclette
Lundi 12 octobre	Beauté des mains <i>(À l'unité)</i>
Mardi 13 octobre	Atelier culinaire - confection de spätzli <i>(À l'unité)</i>
	Sortie tea-room <i>(À Romont)</i>

Mercredi 14 octobre	Repas convivial – La chasse <i>(À la salle d'activité)</i>
Jeudi 15 octobre	À la brasserie : la chasse <i>(À la salle d'activités)</i>
Vendredi 16 octobre	Boutique pour Toi et moi <i>(À la salle polyvalente)</i>
	Défilé de mode <i>(Au rez-de-chaussée)</i>
Lundi 19 octobre	Loto et collation <i>(À l'unité)</i>
Mardi 20 octobre	Atelier culinaire – Cake aux chocolats <i>(À l'unité)</i>
Mercredi 21 octobre	Repas convivial – Soupe à la courge <i>(À la salle d'animation)</i>
Jeudi 22 octobre	Chorale avec Hélène Peiry <i>(À la salle polyvalente)</i>
	Sortie goûter <i>(À Romont)</i>
Lundi 26 octobre	Beauté des mains <i>(À la salle de bain thérapeutique)</i>

Mercredi 28 octobre	Repas convivial – Flammenkuch <i>(À la salle d'animation)</i>
Jeudi 29 octobre	Sortie à Aquatis <i>(À Lausanne)</i>
Vendredi 30 octobre	Atelier pâtisserie – Gâteaux aux fruits <i>(À l'unité)</i>
Samedi 31 octobre	Repas convivial – émincé de poulet curry/ riz/légumes <i>(À l'unité)</i>

NOS ACTIVITÉS

Descriptifs des activités

Jeudi 1^{er} octobre
Journée internationale de la
personne âgée



A cette occasion vous aurez le plaisir de recevoir une rose distribuée par l'aumônerie durant la matinée.

Belle journée à tous !

Vendredi 2 octobre

Loto et collation



Sur la grille d'activités, le loto est programmé à 14h30. Cette heure-là est la prise du goûter durant laquelle vous pouvez choisir vos cartons.

Si vous venez au loto, nous n'avez pas besoin de prendre le goûter à l'étage étant donné que nous nous faisons un plaisir de vous en proposer un à la salle à manger.

Le 1^{er} numéro est crié à 15h00.

Les cartons seront vendus au prix de Fr. 3.- pour 5 séries.

Venez nombreux !

Mercredi 7 octobre

Repas convivial

Raclette



Pour ce premier lundi du mois d'octobre, nous vous proposons à la place du repas de la cuisine, une bonne « raclette au four ». Un met qui a de quoi réchauffer les cœurs et faire plaisir aux plus gourmands d'entre vous.

Si ce repas vous intéresse, il est nécessaire de vous inscrire auprès de l'animation, les places étant limitées.

Ce repas a lieu à la salle d'activités dès 17h30 pour les personnes inscrites.



Mardi 13 octobre

Atelier culinaire

Spätzli



Le mardi 13 octobre, nous vous proposons un atelier de création de spätzli ! Ce sera l'occasion de découvrir les secrets de cette spécialité gourmande, de mettre la main à la pâte et de préparer ensemble les spätzli qui accompagneront le menu chasse du lendemain.

Afin de profiter pleinement de ce moment, nous prendrons le temps de cuisiner ensemble dans une ambiance conviviale et chaleureuse, tout en partageant quelques astuces et petits secrets pour réussir de délicieux spätzli maison. Une belle occasion de préparer ensemble un accompagnement qui viendra compléter les saveurs automnales de notre menu chasse !

Mercredi 14 octobre

Repas convivial

Chasse



En ce mercredi 14 octobre, nous vous proposons de nous retrouver autour d'un repas convivial sur le thème de la chasse ! Ce sera l'occasion de partager ensemble un moment chaleureux et gourmand autour des saveurs de saison, avec un menu spécialement préparé pour l'occasion.

Les spätzli maison, préparés ensemble lors de l'atelier de la veille, accompagneront ce délicieux repas et permettront de prolonger le plaisir de cette activité. Nous prendrons le temps de savourer ce moment tous ensemble, dans une ambiance conviviale, propice aux échanges et au partage.

Jeudi 15 octobre

« À la Brasserie »



Ce jour-là au menu : **La chasse**

Si vous avez envie de venir déguster ce plat, n'hésitez pas à vous inscrire auprès du service de l'animation soit en vous annonçant au bureau de l'animation, soit par téléphone au 026 565 05 81.

Cette activité a lieu à la salle d'activités.

Lundi 19 octobre

Loto et collation



Pour le lundi 19 octobre, nous vous proposons un après-midi loto à l'étage, sur le lieu de vie ! Ce sera l'occasion de partager un moment ludique et convivial, de tenter votre chance et, pourquoi pas, de repartir avec un petit gain.

Afin de profiter pleinement de cet après-midi, nous prendrons le temps de jouer ensemble dans une ambiance chaleureuse et détendue. Une petite collation sera également proposée pour accompagner ce moment de partage et de bonne humeur.

Mercredi 21 octobre

Repas convivial

Soupe à la courge



Nous vous proposons de nous retrouver autour d'un repas convivial pour déguster une délicieuse soupe à la courge maison ! Ce sera l'occasion de savourer les couleurs et les saveurs de l'automne tout en partageant un agréable moment ensemble.

Nous prendrons le temps de déguster cette soupe préparée avec soin, dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Un joli moment de partage autour d'un plat simple, réconfortant et de saison.

Mercredi 28 octobre
Repas convivial
Flammkuchen



Le 28 octobre, direction l'Alsace le temps d'un repas ! Nous vous proposons de nous retrouver autour d'une bonne tarte flambée, aussi appelée flammekueche, pour un moment placé sous le signe de la gourmandise et de la convivialité.

Fine, croustillante et généreusement garnie, elle devrait mettre tout le monde d'accord... enfin, surtout ceux qui auront réussi à garder une petite place pour le dessert ! 😊

L'occasion de partager un bon repas, quelques discussions et surtout un agréable moment tous ensemble, dans une ambiance chaleureuse et détendue.

Samedi 31 octobre
Repas convivial
Poulet riz curry

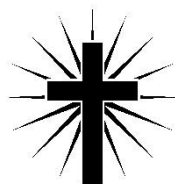


Nous vous invitons à embarquer pour un petit voyage aux saveurs épicées autour d'un délicieux poulet curry ! Un repas coloré et parfumé qui viendra apporter un peu de soleil dans nos assiettes.

Entre les épices, les parfums et les différentes saveurs, il y aura de quoi faire voyager les papilles... sans avoir besoin de préparer les valises !

Nous profiterons de ce repas pour partager un moment agréable et convivial autour de la table, dans une ambiance chaleureuse et détendue.

Samedi 31 octobre
Messe avec commémoration des
défunts



Le samedi 31 octobre à 16h00, nous vous invitons à vous joindre à nous pour un moment de recueillement et de partage à la chapelle du foyer Sainte-Marguerite.

À l'occasion de la célébration de la messe, nous accorderons un temps tout particulier à la commémoration de nos défunts. Ensemble, nous honorerons leur mémoire dans la dignité et la sérénité.

Les familles et les proches des résidents sont chaleureusement invités à s'associer à cette célébration.

Informations

LA MODE QUI S'ADAPTE À VOUS



BOUTIQUE ÉPHÉMÈRE
Défilé de Mode à 15h30

VENDREDI 16 OCTOBRE

Vente de 10h30 à 16h30

COLLECTION AUTOMNE-HIVER

FEMME TAILLES 34 À 60 | HOMME TAILLES S AU 3XL
VÊTEMENTS, LINGERIE ET ACCESSOIRES



Magali Garayt
076.822.15.69

POUR TOI ET MOI
DEPUIS 2011

Marché de la Saint-Nicolas



Chères résidentes, chers résidents, chères familles, proches et ami-e-s,

Après une première édition placée sous le signe du partage et de la bonne humeur, **le marché de la Saint-Nicolas revient cette année à Siviriez pour une deuxième édition !**

Le mardi 8 décembre dès 9h30

À l'approche des fêtes, nous vous invitons à venir partager un joli moment ensemble, dans une ambiance chaleureuse et festive.

Cette année encore, nous souhaitons mettre **les talents et les créations de chacun-e à l'honneur**. Vous réalisez des décorations, des bricolages, des objets artisanaux, des douceurs ou toute autre création que vous aimeriez faire découvrir ?

Pourquoi ne pas tenir un petit stand lors de notre marché ?

Que vous soyez résident-e, membre d'une famille, proche ou ami-e, toutes les idées sont les bienvenues !

Cette deuxième édition sera l'occasion de faire vivre ensemble **l'esprit de Noël**, au fil des rencontres, des découvertes et des sourires.

Alors, préparons-nous à accueillir Saint-Nicolas comme il se doit... **avec un peu de magie, beaucoup de convivialité et une belle dose de bonne humeur !**

Nous nous réjouissons de vous retrouver nombreux pour cette nouvelle édition !

Isabelle Rossier - Coordinatrice animation - site de Siviriez

026 565 07 81 isr@sante-glane.ch



A agender

La nuit du 24 au 25 octobre nous passerons à l'heure d'hiver !
Pensez à reculer vos horloges et vos montres d'une heure !



Le mot de l'aumônerie

Le 4 octobre, nous fêtons les 800 ans de la mort de St François d'Assise, ce saint si populaire et si connu. Allons à la rencontre d'un autre François, plus contemporain et qui a pris son nom en référence à St François d'Assise : le Pape François. Ce Pape a surpris le monde entier par sa manière directe de s'adresser aux gens, par ses réparties vives et sa spontanéité. Il a marqué de nombreuses personnes, notamment des personnes éloignées de l'Eglise catholique ou venant d'autres religions ou confessions.

En s'adressant aux personnes âgées, le Pape François a exprimé sa proximité, en disant que lui aussi était âgé. Il a rappelé que les aînés ne sont pas seuls, même si parfois ils souffrent de solitude, car le Seigneur leur dit : Je suis avec toi tous les jours. Il le dit à chacun de nous aussi.

Dieu est présent à chaque personne. Il est présent aussi par l'intermédiaire de tous ceux qui s'occupent de vous, de tous ceux qui vous entourent. Dieu passe par l'homme pour entrer en action, dit le Pape François.

Le Pape a aussi témoigné de son chemin de vie : *« 60 ans sur la route du Seigneur ! Je n'ai jamais regretté ! Pourquoi ? Parce que **je me sens comme Tarzan** et que je suis fort pour aller de l'avant ? Non, parce que toujours, même dans les périodes les plus sombres, j'ai regardé Jésus et je lui ai fait confiance et il ne m'a jamais laissé seul »*.

Pour le Pape François, la vieillesse est aussi un temps de mission féconde. C'est ainsi qu'on peut lutter contre le sentiment d'inutilité. Il raconte même sa propre expérience : Dieu l'a choisi pour ce ministère de Pape alors qu'il pensait entrer en maison de retraite ! A ceux qui se sentent inutiles, François dit : **« Les enfants et les personnes âgées construisent l'avenir des peuples ; les enfants parce qu'ils feront avancer l'histoire, les personnes âgées parce qu'elles transmettent l'expérience et la sagesse de leur vie »**.

Nous avons besoin de votre expérience, de votre sagesse, de tout ce que vous pouvez partager. Combien de fois suis-je interpellée par ce que certains me partagent. Ce sont des exemples remplis d'expérience et de maturité.

Le monde a besoin de votre prière aussi. Le Pape François a dit : **« Le premier devoir de la vie c'est la prière, pas une prière comme des perroquets, mais la prière faite avec le cœur »**. **« Le chrétien est un homme spirituel, et cela ne signifie pas qu'il soit une personne qui vit 'dans les nuages'. Le chrétien est une personne qui pense et agit dans la vie quotidienne selon Dieu. »**

Pour l'aumônerie
Chantal

Célébrations de commémoration des défunts

La première semaine du mois lors des messes de semaine, nous faisons mémoire des résidents décédés durant le mois précédent.

Le 31 octobre 2026, nous vivrons sur chaque site une célébration en souvenir de tous les résidents décédés durant l'année. Les familles qui le souhaitent peuvent nous rejoindre.

Billens à 16h00

Siviriez à 10h30

Vuisternens à 16h00

Pour toute question, vous pouvez prendre contact avec le service d'aumônerie au 026/565.00.85.

Raconte-moi ton histoire



Madame Marcelle Balmat du foyer de Sivrriez a accepté de nous raconter son histoire.

Une vie riche de rencontres, d'épreuves et d'amour

Madame Balmat est née au Crêt, le 29 mai 1935. Elle y passe son enfance et y effectue toute sa scolarité. Avec un sourire, elle nous raconte qu'elle fut l'un des premiers bébés nés à la maternité de Châtel-Saint-Denis.

Elle grandit au sein d'une grande famille, entourée de ses dix frères et sœurs. En 1939, alors qu'elle n'a que quatre ans, un terrible accident de luge vient bouleverser la famille. Elle perd l'un de ses frères et trois autres sont hospitalisés durant environ six mois à la suite de fractures du crâne. Un événement douloureux qui laissera une profonde empreinte sur toute la famille.

Malgré les difficultés, Madame Balmat garde aussi de son enfance des souvenirs empreints de chaleur et de tendresse.

Dans cette grande fratrie, les aînés avaient naturellement la responsabilité des plus petits. Le soir venu, tous se retrouvaient autour de moments simples : les plus grands s'installaient sur la table pour lire des histoires aux plus jeunes, confortablement installés dans le canapé. Des souvenirs qui témoignent d'une enfance où la solidarité et la vie en famille occupaient une place essentielle.

À l'âge de 14 ans, Madame Balmat quitte son village pour partir au pensionnat à Tavel, tenu par des religieuses. Elle y reste deux années afin d'apprendre l'allemand. Elle poursuit ensuite son parcours par trois mois à Zoug, dans une école ménagère, puis passe une année dans un hôpital à Saint-Gall comme aide.

Elle est ensuite inscrite à l'école de nurses de Sierre. Ce choix n'était pas vraiment le sien : à cette époque, elle aurait préféré rester auprès de sa famille. Pourtant, elle garde de cette année le souvenir d'un « très bel endroit ». Après cette formation, elle travaille à la maternité de Genève, alors qu'elle n'a que 18 ans.

Mais la vie la ramène bientôt au Crêt. Sa maman rencontre des problèmes de santé et Madame Balmat rentre à la maison pour s'occuper d'elle. C'est durant cette période qu'un autre grand chapitre de sa vie commence.

Lors d'une bénichon chez ses futurs beaux-parents, elle rencontre celui qui deviendra son mari. La rencontre a presque quelque chose de familial : son frère avait épousé la sœur de son futur mari. Madame Balmat se souvient avec amusement qu'elle l'a entraîné au bal. Ils se fréquentent durant trois années avant de se marier. Elle évoque encore son époux avec tendresse, en précisant qu'il était, selon ses mots, « un très beau gendarme ». Le couple s'installe à Sainte-Croix, où naissent leurs deux premiers enfants. La famille connaît ensuite plusieurs déménagements, au gré des affectations professionnelles de Monsieur Balmat. C'est à Concise que naît Françoise, leur troisième enfant.

La famille doit ensuite s'installer à Renens. Pour eux, qui avaient toujours vécu à la campagne, cette nouvelle vie représente une période d'adaptation importante. Son mari décide finalement de quitter la police et devient secrétaire communal à Romont, fonction qu'il exercera durant trente ans.

De son côté, Madame Balmat s'investit dans différentes sociétés et participe activement à la vie locale. Puis, dix-sept ans après la naissance de leurs trois premiers enfants, un nouveau rayon de soleil vient illuminer leur famille : Julien voit le jour. Très attendu, ce petit dernier est accueilli avec bonheur par toute la famille.

La famille traverse aussi des moments plus difficiles. Le lendemain de leurs 20 ans de mariage, une nouvelle vient bouleverser leur quotidien : leur fils, qui n'a alors pas encore 20 ans, est atteint d'un cancer.

Commence alors une longue période de combat et d'incertitude. Malgré les épreuves, leur fils continue d'avancer et connaît aussi de beaux moments de vie. Il se bat durant de nombreuses années, entouré de sa famille et de ceux qui l'aiment. Il s'éteint finalement il y a quatre ans, peu avant son 65^{ème} anniversaire.

Lorsque vient l'heure de la retraite, le couple choisit de s'installer à Vauderens, dans une petite maison qu'ils entreprennent de construire. Ensemble, ils y accomplissent un travail considérable. Peu à peu, la maison devient, comme Madame Balmat aime le dire, « un petit nid d'amour ».

Les années passent malgré tout, avec leurs joies, leurs peines et les nombreux souvenirs construits ensemble. Avec le temps, la santé se dégrade et le couple doit, non sans regret, se résoudre à quitter cette maison si chère à leur cœur. Madame et Monsieur Balmat entrent alors au foyer.

Le 27 avril dernier, ils ont la joie de fêter leurs 69 ans de mariage, leurs noces de mélèze, symbole de solidité et de longévité. Un moment précieux et particulièrement émouvant, d'autant plus que quelques semaines plus tard, le 21 mai, Monsieur Balmat s'éteint.

Après tant d'années partagées, cette disparition laisse un grand vide dans la vie de Madame Balmat. Mais lorsqu'on la rencontre, ce ne sont pas les épreuves qui frappent en premier. C'est son sourire. Sa douceur. Son attention aux autres.

Chaque matin, lorsqu'elle arrive au petit-déjeuner, elle prend le temps de saluer personnellement chacun des résidents présents, par leur prénom. Elle a un petit mot pour tous, une attention, un regard bienveillant. Malgré tout ce que la vie lui a

demandé de traverser, elle reste profondément tournée vers les autres.

Au fil de notre conversation, elle nous confie les trois mots qui l'accompagnent et qui constituent, en quelque sorte, son fil conducteur : **dialogue, amour et pardon.**

Trois mots simples, mais qui semblent résumer une belle philosophie de vie. Celle d'une femme qui a connu les joies, les séparations, les changements, les responsabilités et les épreuves, mais qui a choisi de continuer à avancer avec confiance, douceur et ouverture aux autres.

Avant de terminer notre échange, Madame Balmat tient également à adresser quelques mots de remerciement sincère à **l'ensemble du personnel du foyer, sans exception.** Elle souhaite exprimer toute sa reconnaissance pour l'attention, la bienveillance et le dévouement dont elle bénéficie au quotidien. Chaque geste, chaque sourire, chaque parole réconfortante et chaque petite attention comptent pour elle et contribuent à rendre son quotidien plus doux. Elle tient à remercier chaleureusement toutes celles et tous ceux qui l'accompagnent, avec humanité et gentillesse, au fil des jours.

Au moment de terminer notre échange, Madame Balmat nous adresse un merveilleux sourire et nous dit avec beaucoup de simplicité :

« 90 ans de vie ne se résument pas en trois pages. »

Et elle a sans doute raison. Car derrière ces quelques lignes se trouve une vie entière, riche de souvenirs, de rencontres, de liens familiaux, de travail, d'amour et de résilience.

Merci à Madame Balmat d'avoir accepté de partager son histoire, nous permettant ainsi de faire connaissance avec elle.

L'invité du mois



Hélène Kalombo Ndaya, aide-soignante à l'unité 2 du Foyer Sainte-Marguerite de Vuisternens

Hélène entre dans sa seizième année de service au sein du Réseau Santé Glâne en qualité d'aide-soignante. Elle travaille actuellement à 90%. Avant de rejoindre l'institution, elle a travaillé à l'Hôpital Cantonal de Fribourg, engagement précédé par des années de travail au sein d'un centre de rééducation dans le Piémont (Italie).

Amoureuse de la Suisse, de sa nature, de ses Alpes et cultivée à son sujet sur les plans politique et actualité, elle aime entonner la « Poya » en compagnie des aîné-e-s qu'elle accompagne, être à l'écoute des mélodies d'ici et des mots en patois. Hélène trouve d'ailleurs la population suisse respectueuse.

Cette dame est d'origine congolaise, précisément de Kinshasa, sa capitale et troisième plus grande ville d'Afrique.

Hélène a d'abord vécu 13 ans à Romont à son arrivée en Suisse et a déménagé ensuite à Bulle.

Ce chemin de vie fait qu'elle parle couramment le français, le lingala et l'italien.

Elle est l'aînée, la « tête du train » comme on dit au Congo, d'une fratrie de 8 enfants. Deux de ses sœurs vivent à Paris. Pour entretenir le lien avec les autres frères et sœurs au Congo, Hélène leur téléphone régulièrement via Whatsapp (application pour téléphone portable permettant d'échanger gratuitement de façon visuelle ou non avec une connexion internet).

Hélène est l'heureuse mère de trois enfants (deux garçons et une fille). Ces trois derniers jouent plutôt habilement au foot, sont reconnus pour leurs performances et deux d'entre eux, un fils et la fille, entraînent également les plus jeunes. Ils sont tous les trois en études ou en fin d'apprentissage.

Le comité de rédaction, autant que les personnes qu'elle accompagne au quotidien, relève son visage accueillant et sa capacité à apporter de la joie autour d'elle. C'est peut-être pour cela que le compteur d'âge d'Hélène s'est arrêté à l'âge de 25 ans...

Parmi ses loisirs ou passions, il y a les voyages. Elle est notamment allée à Majorque, Barcelone, Nice, Cannes (lieu des stars de cinéma, avec son célèbre tapis rouge), Monaco (au Casino au milieu de personnalités riches). Elle aime aussi beaucoup marcher, a réalisé le Marchethon, la Corrida bulloise et une partie du Morat-Fribourg. Elle apprécie également aller à la cueillette des champignons et continuer à développer les interactions entre habitant-e-s de la commune avec le Projet Bulle Sympa, projet dans lequel Hélène s'est inscrite en qualité de bénévole après 6 mois de formation.

Merci à Hélène de s'être prêtée au jeu de l'interview afin de nous permettre de faire plus ample connaissance avec elle.

Regard en arrière



Au début du mois d'octobre, nous avons réalisé quelque chose d'assez fou : accompagner monsieur Colliard en hélicoptère jusqu'à Sierre, afin qu'il puisse assister au mariage de son fils. L'émotion était de taille, puisque ni monsieur, ni le fils étaient au courant de cette belle surprise !

Merci au pilote, Jay et à son acolyte Greg pour ce baptême de l'air. Les paysages étaient à couper le souffle !





Le lundi 21 septembre, nous avons eu le plaisir de partir à la découverte d'un petit coin plein de charme :

Le Nid, situé à Rue. 🌿

Installés face à une magnifique vue panoramique, nous avons profité d'un agréable moment de détente autour de quelques délicieuses découvertes. Au menu : des empanadas savoureuses, un jus de pastèque bien frais et un jus aux fruits de la passion, de quoi ravir les papilles et accompagner parfaitement ce joli moment.



Entre gourmandise, paysages magnifiques et bonne humeur, cette sortie nous a permis de profiter pleinement d'un instant convivial dans un cadre qui invite à prendre le temps... et à admirer la vue ! 😊

Un dernier adieu à

Au Home de Billens

Monsieur Hans Bruni

Madame Laure Waespi

Au Foyer de Siviriez

Monsieur Hans Peter Stöckli

Madame Christiane Conus



En pensée avec tous les résidents qui ont perdu une connaissance, un voisin de table, un ami, un conjoint. En pensée avec toutes les familles qui ont perdu leur proche.

Un brin d'humour



- Que fait-on aux voleurs de salades ?
- On laitue.



- Tu as deux poussins et tu n'en veux qu'un. Tu fais quoi ?
- Tu en poussin.



- Quel est le nom de ma femme de ménage ?
- Sarah Masse.



- Qu'est-ce qu'une blonde avec une coloration brune ?
- L'intelligence artificielle

Un brin d'esprit

« On ne tire pas sur une fleur pour la faire pousser. On l'arrose et on la regarde grandir patiemment. »

Proverbe africain

« La sagesse, c'est d'avoir des rêves suffisamment grands pour ne pas les perdre de vue lorsqu'on les poursuit. »

Oscar Wilde

« Semez des graines de sourire sur les lèvres des autres et vous cultiverez les fruits de bonheur dans votre cœur. »

Stéphane Owona

« Ce n'est rien de mourir, c'est affreux de ne pas vivre. »

Victor Hugo

« Le rêve dessine le chemin, la volonté l'ouvre et le cœur lui donne sa couleur. »

Marie Guillon



Événement culturel

La Désalpe de Semsales



Chaque automne, les villages de montagne fribourgeois s'animent pour célébrer l'une des traditions les plus anciennes et les plus spectaculaires de notre terroir : la Désalpe (*Rindyá* en patois). À Semsales, cette grande fête populaire se déroule cette année du 2 au 4 octobre.

La Désalpe marque la fin de la saison d'alpage. Après avoir passé plus de quatre mois dans les hauteurs pour brouter l'herbe fraîche des montagnes, les troupeaux de vaches redescendent

en plaine pour y passer l'hiver. Pour ce voyage, les bêtes sont magnifiquement parées : les « reines » portent de grandes cloches (sonnailles) aux lanières de cuir brodées et leurs fronts sont ornés de bouquets de fleurs colorées, de branches de sapin et de rubans.

Les armaillis (les bergers en costume traditionnel appelé *bredzon*) et les femmes en *dzaquillon* guident fièrement le bétail à travers le village sous les applaudissements du public. C'est un hommage vivant au travail de la terre, à la fabrication du fromage d'alpage et au patrimoine local.

Au-delà du défilé des animaux, l'événement est une célébration culturelle majeure. Le village se transforme le temps d'un week-end avec un marché artisanal, des concerts de cors des Alpes, des lanceurs de drapeaux et des chants traditionnels. C'est aussi l'occasion de déguster des spécialités incontournables comme la soupe de chalet ou les fameux beignets.

La Désalpe est bien plus qu'un simple défilé : c'est le symbole du passage des saisons, un moment de partage intergénérationnel et le reflet vivant de notre identité régionale.

Chantons en chœur

Les feuilles mortes

Interprétation Yves Montand

Paroles Jacques Prévert

Oh ! je voudrais tant que tu te souviennes
Des jours heureux où nous étions amis.
En ce temps-là la vie était plus belle,
Et le soleil plus brûlant qu'aujourd'hui.
Les feuilles mortes se ramassent à la pelle.
Tu vois, je n'ai pas oublié...
Les feuilles mortes se ramassent à la pelle,
Les souvenirs et les regrets aussi
Et le vent du nord les emporte
Dans la nuit froide de l'oubli.
Tu vois, je n'ai pas oublié
La chanson que tu me chantais.

**C'est une chanson qui nous ressemble.
Toi, tu m'aimais et je t'aimais
Nous vivions tous les deux ensemble,
Toi qui m'aimais, moi qui t'aimais.**

Mais la vie sépare ceux qui s'aiment,
Tout doucement, sans faire de bruit
Et la mer efface sur le sable
Les pas des amants désunis.

***Merci aux résidents du home de Billens, pour le choix de ce
joli chant.***

Le coin des patoisants

Lè dêrirè j'ârè dou Gruvèrin

La chenanna pachâye, lè ketalè chon jou nètèyi po le dêri kou ou kabarè dè Morlon. Apri pachâ chaptant'an a rèchouêdre di dzin po medji, po bère kartèta, po danhyi, po dremi... lè mu dou Gruvèrin l'aran pâ mé chi bon chon ke vinyê du l'othô. Chin ke l'è chur, l'è ke la patrena Toutoune l'a pâ robâ chon rèpou! Ouna ya dèvouâye avui chen omo Pyéro po le pyéji di dzin.

Chi kâfé l'avê on tarubyo kachè kemin on di. Todelon bin botyatâ; lè trabyè kemin lè loyètè, de la koujena farmo bouna, di mèneu kemin on in vê pâ mé tan kemin dou bon bouli, di «Henniez gommés» dè rèthèta, di trètè frètsè, de la bouna tsê è chuto on charvucho chu pya! To le mondo n'in d'avê po chon konto è che lè pyati iran pâ prou grô por vo, on vo propoujâdè onko kotyè pre dè tère ou ôtrè... Toutoune: to dè gran apéji po rèchouêdre chon mondo avui èlèganthe.

Le vretâbyo kabarè dè vêr no, avui di châlè po lè chochyètâ, 'na trâbya ryonda po fére konyechanthe, ouna galéja tèrache è di balè pyathè po parkâ. Ou bon dè chon tin, li avê mimamin on pechin kurti è on dzordi.

Che lè mu dou Gruvèrin povan dèvejâ, l'aran chur dè tyè no j'okupâ 'na vouërba a no kontâ totè hou j'ichtouârè ke chè pachâye, totè hou gougènètè ke chon jou kontâye, totè hou dzin ke chon jou pachâye...

Morlon l'è ora èrfeno dè chon kabarè, ma prou chur ke li arè on piti ôtyè po chè dècharâ in apri.

In atindin, profitâdè dè vouthrè tèrachè, vêr vo è rin n'inpatsè dè dre ou vejîn, a on kopin ou bin 'na miya dè pachâ bêre kartèta vêr vo. La ya dè nouthrè velâdzo dèpin dè no!

Tsapi bâ a Toutoune è tota cha binda po hou j'an dè dzouyo, dè bouneu è dè partâdzo! Marthi!

Romain Pittet

Les dernières heures du Gruérien

La semaine passée la vaisselle a été nettoyée pour la dernière fois au cabaret de Morlon. Après passé septante ans à recevoir des gens pour manger, pour boire un verre, pour danser, pour dormir... Les murs du Gruérien n'auront plus cette bonne odeur qui venait de la cuisine. Ce qui est sûr, c'est que la patronne Toutoune n'a pas volé son repos ! Une vie dévouée avec son homme Pierrot pour le plaisir des gens.

Ce café avait un terrible cachet, comme on dit. Toujours bien fleuri ; les tables comme les jardinières de fleurs. La cuisine très bonne, des menus comme on en voit plus rien tant, comme du bon bouli, des « Henniez gommés » des retraités, les truites fraîches, de la bonne viande et surtout un service sur plat ! Tout le monde en avait pour son compte et si le plat était pas assez gros pour vous, on vous proposait encore quelques pommes de terre ou autre... Toutoune : tout le temps présente pour recevoir son monde.

Le véritable bistrot de chez nous, avec des salles pour les sociétés, une table ronde pour faire des connaissances, une jolie terrasse et des belles places de parc. Au bon de son temps, il y avait même un gros jardin et un verger.

Si les murs du Gruérien pouvaient parler, il serait sûr à nous occuper pour un moment pour nous conter toutes les histoires qui se sont passées, toutes les « gouguenettes » qui ont été contées, tous les gens qui sont eu passés...

Morlon est à présent orphelin de son bistrot, mais c'est plus sûr qu'il y aura un petit quelque chose pour se désaltérer en après. En attendant, profitez de vos terrasses, chez vous rien n'empêche de dire au voisin ou à un copain ou bien à une bonne amie de passer boire un verre chez vous. La vie de notre village dépend de nous !

Chapeau bas à Toutoune et à toute sa bande pour ces années de joie, de bonheur et de partage ! Merci !

Romain Pittet

Texte choisi et traduit en français par Monsieur André Fragnière du Home de Billens.

Jeux

2			8		5		3	
	3	4					7	1
	1		7	4	3			
3		7	6	9		5		8
		2	5		4	3		
1		5		3	8	7		4
			3	8	9		4	
4	2					9	8	
	8		4		2			7

Résultat du mot caché

Le mot caché du mois passé était : **GRIMAL**
Plusieurs d'entre vous ont trouvé la bonne réponse.

Les heureux gagnants sont :

Madame Cécile Bongard
Madame Angéla Bossel
Monsieur Descloux Jean-Pierre
Madame Marguerite Verdon-Mesot
Madame Valérie Demierre
Monsieur Nicolas Demierre
Madame Chantal Freymond
Monsieur Bernard Jacot
Madame Josiane Donzallaz
Madame Hélène Blondel



Les gagnants reçoivent un bon de CHF 3.- à faire valoir à la
cafétéria.

L'équipe d'animation



AFFECTE	COUSSIN	HUTTE	RESUMANT
AGILEMENT	DESPOTE	ILIEN	REVISION
BAFOUER	EFFACEUR	INDIGNE	RUGISSEMENT
BONNET	EGLANTIER	LABORATOIRE	SAVETIER
BOURRACHE	ENDUIRE	LACERER	SIMULATEUR
BUTINE	ERRONE	LUMINAIRE	SUBITE
CHAMBRANLE	FABRIQUE	MOTIVANTE	TENUE
CICATRISER	FLAIR	NUITEE	TOURNER
COLLEY	FOULARDS	PETARADER	TRIATHLON
CONFORTE	GITAN	PISTACHE	USINAGE
CONTOUR	HARPISTE	RENDU	VERMEIL

Indice : Célèbre guide gastronomique, hôtelier et touristique créé en 1900.

Réponse

--	--	--	--	--	--	--	--

Nom et prénom _____

Pour participer au prochain tirage au sort, retournez la solution avec votre nom au service d'animation d'ici le **15 octobre 2026**.

Le mot caché

C H A M B R A N L E E R U E T A L U M I S
L U M I N A I R E M E T C E N I S S U O C
E T C E F F A C E U R O N S T R N E I L I
R T R I A T H L O N N N A A U O H A T I C
E E T R H C E F A F O V I G V C P N T I H
N U N E R A A H O B E R I N A I A S C I E
R S E D E B R R C T O S R R D M T A E S G
U I M A V T T P I A S R R E U I T O U D L
O N E R I E I E I E T U A S R R G B M R A
T A L A S N R U M S O S E T I E I N I A N
N G I T I U E E N B T R I S O T C A E L T
O E G E O E N D U I R E E P E I L A E U I
C L A P N T D L I E M R E V I F R N L O E
B U T I N E U Q I R B A F C O L L E Y F R

Anniversaires

Monsieur Peter Rohner	le 6
Madame Jeanne Andréa Lindle-Droux	le 12
Monsieur Charly Niclasse	le 24
Madame Elisabeth Guillet	le 26
Monsieur François Gilbert Jonin	le 26
Monsieur Jean-Pierre Léon Descloux	le 31
Madame Gisèle Maria Vaucher	le 31



Nous vous souhaitons de passer une belle journée d'anniversaire, bien entourés et dans un climat chaleureux.

Meilleurs vœux de santé et de sérénité à vous !

Le personnel et la Direction

L'équipe de rédaction

Pour ce journal du mois d'octobre, l'équipe de rédaction était composée des personnes suivantes :

Madame Cécile Bongard
Monsieur Gérard Butty
Madame Marie-Vérène Chassot
Madame Rose-Marie Droux
Madame Marie-Thérèse Menoud
Monsieur Charly Niclasse
Alain, Tessa et Faustine



Nous remercions chaleureusement toutes ces personnes pour leur aide à la réalisation de ce journal. Ce fut pour nous un bon moment d'échanges et de partage, tout cela dans la bonne humeur. Nous nous réjouissons de vous retrouver le mois prochain, et rappelons à toutes les personnes intéressées qu'elles sont invitées à nous rejoindre pour cette activité et que nous nous réjouissons de les inclure dans notre fantastique équipe !

Sources

Couverture :

Image : <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQpiD7MjUHW9gcYly3Fy1q6OxAOQVHZOyObQIWRekHcQ&s=10>

Rubrique « Lunaison »

Image : <https://www.detentejardin.com/jardiner-avec-la-lune/cycle-lunaire-et-phases-de-la-lune-1030909>

Texte : Livre « *L'almanach romand – Messenger Boiteux* » p.24

Rubrique « Saint du mois »

Image : [Sainte Thérèse d'Avila](#)

Texte : [Sainte Thérèse d'Avila](#)

Rubrique « Bienvenue »

Image : <https://stock.adobe.com/fr/search?k=bienvenue>

Rubrique « Bon vent »

Image : <https://www.systemed.fr/normes-droit-regles/declassement-et-achat-chemin-procedure-a-suivre,8058.html>

Rubrique « Activités »

Image : <https://www.guipronetuk.co.uk/fr/nos-activites/>

Rubrique « Descriptif des activités »

Image :

Rubrique « Information »

Image : https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQAYVgCE34RImJkS5ZI_5opM5XiDCNbLpC555USy2oMug&s=10

Rubrique « A agender »

Image : <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcT3-EFOH8xrcm5thncjETioAP2C5iiOsoa2lqwmValaTw&s=10>

Rubrique « Un dernier adieu à »

Image : <https://fr.pinterest.com/pin/60728294968971646/>

Rubrique « Au jardin »

Image : <https://www.airzen.fr/decouvrez-le-co-jardinage-avec-le-site-savez-vous-planter-chez-nous/>

Texte :

Rubrique « Un brin d'humour »

Image : [Blague drôle : le top des 1 048 blagues courtes du site](#)

Rubrique « Un brin d'esprit »

Image : <https://fr.freepik.com/photos-vecteurs-libre/smiley-pensif>

Texte : Journal La Liberté

Rubrique « Evènement culturel »

Texte : [Changement d'heure en Suisse : tout ce qu'il faut savoir](#)

Image : [désalpe de semsales - Recherche Google](#)

Rubrique « Le coin des patoisants »

Texte : Journal La Gruyère, rubrique Deché delé

Rubrique « Jeux »

Sudoku : Livre « SUDOKU Top départ » p.6

Rubrique « Résultats du mot caché »

Image : <https://www.istockphoto.com/illustrations/bravo>

Image : <https://www.pinterest.com/amormino1957/smileys/>

Rubrique « Mot caché »

Mot caché : Livre « Mots Mel Activ' No 27 » p.37

Rubrique « Anniversaires »

Image : <https://www.events-tour.com/boutique/decoration-de-salle/ballon/pack-ballon-anniversaire/1-ballon-metallique-joyeux-anniversaire-multicolore-en-aluminium-ref-balm00jam.html>

Rubrique « L'équipe de rédaction »

Image : <https://fr.pinterest.com/pin/37999190601148942/>

